



# AKTIVE REGENERATION

SYMMETRIE HERSTELLEN,  
LEISTUNGSFÄHIGKEIT STEIGERN



**18.02.18**

BSPA WIEN  
AUF DER SCHMELZ 6  
1150 WIEN  
09-18 UHR

## **SONJA RUPRAH & TEAM** TSAR® Gesundheitsbildung

- Scanning - Fehlhaltungen erkennen
- Eigen- und Fremdbehandlung erlernen
- Bewegungsblockaden lösen
- Symmetrien wiederherstellen
- Beweglichkeit erhöhen

Anmeldung unter:  
[www.bspa-fortbildungsakademie.at](http://www.bspa-fortbildungsakademie.at)  
Kosten: € 97



## Inhalt und Programm:

### tsar® Das Geheimnis aktiver Regeneration

tsar® hat eine Technik entwickelt, die es dem Körper ermöglicht die perfekte Ansteuerung der Muskeln wiederherzustellen, für ein kraftvolles Training, Leichtigkeit und Lebendigkeit im Alltag. Das bedeutet „Leistungssteigerung in Sekunden“, Schmerzen und Verspannungen lösen sich auf, der Körper kommt wieder in seine volle Kraft zurück.

tsar® ist keine Massage, keine Energiearbeit und kein Training!

tsar® „ist aktive Regeneration“ d. h.

tsar® richtet auf, optimiert den Spannungszustand der Muskulatur und gibt dem Körper seine Symmetrie wieder zurück - wie ein abgeklemmter Schlauch der plötzlich wieder gerade ist und das Wasser mit genau dem richtigen Druck und mit Leichtigkeit fließen lässt! Schaffe die besten Voraussetzungen für ein effektives Training!

Nichts scheint unmöglich: Erlebe wozu dein Körper fähig ist und wie dein Körper Verspannungen in Kraft umwandelt. Wir erzählen dir keinen Hokus-Pokus oder von unseren magischen Fähigkeiten. Unsere Erfolge basieren auf knallharter Logik und Präzision.

Und dann erwartet dich:

Was viele als „unglaublich“, oder „Wie ist das so einfach möglich?“ bezeichnen.

Die Herstellung der Symmetrie macht viel möglich. Die Wissenschaft konnte die langgehegte Vermutung, dass falsche Spannungen viel Kraft kosten beweisen. Nur leichte Asymmetrien im Körper, zum Beispiel: Leichtes Hinken kostet bis zu 80 Prozent mehr an Verstoffwechslungsenergie, also Kraft. Genau diese verlorene Energie geben wir dem Körper zurück.

Und das passiert unterdessen in deinem Körper

- Der Körper richtet sich auf
- Druck und Spannungen regulieren sich
- Sauerstoff gelangt wieder in die Zellen
- Stresshormone wie Laktat werden abtransportiert
- Faszien werden wieder weich und geschmeidig gemacht
- Dein vegetatives Nervensystem sorgt für geschmeidige Bewegungen und eine aufrechte Haltung
- Dein Bewegungsradius erweitert sich im Sekundentakt und scheinbar nichts bringt dich mehr so leicht aus deiner Ruhe!



### Was lernst Du bei diesem 1 Tagesworkshop

- Scanning I – Wie Du Spannungen im Körper richtig erkennen kannst
- Schulter- und Nackenverspannungen binnen Minuten effektiv lösen
- Beweglichkeit und Kraft im unteren Rücken wiederherstellen
- Verspannungen und Einschränkungen des Hüftbeugers regulieren für eine Leistungssteigerung bei allen Laufsportarten
- Einen Rundrücken wieder aufrichten für eine bessere Kraftumsetzung im Training
- Muskulär und spannungsbedingte Asymmetrien im Becken und in den Beinen regulieren

Für eine Leistungssteigerung in Sekunden!

(Text Tsar®)

### Referenten:

**Sonja Ruprah** - Wer steckt hinter tsar®?

tsar® The secret of active Regeneration

*„Es gibt unendlich viele Möglichkeiten um das Beste aus sich herauszuholen. **Es ist viel einfacher als viele glauben.** Nur logisches Verständnis über natürliche Bewegungsprozesse ist notwendig! Lass' deinen Körper wieder für dich arbeiten!“*

Ein Slogan, den Sonja Ruprah geprägt hat. Als ehemalige Balletttänzerin und der damit verbundenen Hochleistungen hat sie am eigenen Leib erfahren was es heißt, wenn Schmerzen so zäh werden, dass es scheinbar keine Lösungen mehr dafür gibt. Um selbst einen Ausweg zu finden ist in fast 20 Jahren Entwicklung tsar® entstanden. Das Geheimnis aktiver Regeneration zeigt wie schnell sich der Körper bei richtig gesetzten Impulsen regenerieren kann.

Heute zählt Sonja zu den erfahrensten Trainern und Coaches im Gesundheitsbereich in Österreich. Sie coacht und trainiert Spitzensportler, hält Vorträge und Ausbildungen.

Zahlreiche Persönlichkeiten aus der Wirtschaft, der Fitnessbranche und dem Spitzensport vertrauen dem Know How von Sonja Ruprah und sind bereit Wartezeiten von bis zu 2 Monaten in Kauf zu nehmen um ein Einzelcoaching bei ihr persönlich zu bekommen.



# BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

## Zielgruppe und Level:

Athleten, Trainer, Betreuer, Physiotherapeuten

## Termin:

Sonntag, 18.02.2018

## Dauer:

09:00- 18:00 Uhr

## Ort:

Fortbildungsakademie BSPA Wien  
Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

## Preis:

Nur € 97



**>> ZU DEN TICKETS! <<**

<http://bit.ly/2G4nizd>

**BEWEGUNGSQUALITÄT  
BEURTEILEN UND AKTIV  
WIEDERHERSTELLEN  
2-TAGES PACKAGE**

**KÖRPERSCANS &  
BEWEGUNGSANALYSE**      **TSAR -  
AKTIVE REGENERATION**

**17.02.18**  
SA, 9-18 UHR  
Daniel Schlerith, MA

**18.02.18**  
SO, 9-18 UHR  
Sonja Ruprah - TSAR

**2-TAGES WORKSHOP ZU DEN THEMEN:**  
Bewegungsqualität, -analyse und der  
Regenerationsmethode aus dem Hause Tsar  
(Tage auch einzeln buchbar)

ORT: Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Anmeldung:  
[www.bspa-fortbildungsakademie.at](http://www.bspa-fortbildungsakademie.at)  
Preis: € 180

## Achtung!

**Spare Geld und besuch das  
ganze Fortbildungswochenende!**

## Wochenend-Package:

**Körperscans und Bewegungsanalysen  
+ Aktive Regeneration**

**Hier weitere Informationen:**

**>> ZUM PACKAGE <<**

<http://bit.ly/2mYkOcT>

## Plätze:

Mindestens 15, Maximal 30

Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.



### **Parkplatzinformation und Anreise:**

#### **Anreise mit dem Auto:**

Beim Institutsgebäude stehen nur sehr wenige Kundenparkplätze zur Verfügung, bitte die notwendige Zeit für Parkplatzsuche der Anreisezeit hinzuzählen. An Wochentagen gilt die Kurzparkzone.

#### **Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

Entweder U3 Station Johnstraße und kurzer Fußweg (5min) oder mit dem 10A direkt bei „auf der Schmelz“ aussteigen.